



„Fit für den Frühling/ Sommer 2022“

Loslassen – Abnehmen – gestärkt Neustarten

Freitag 25. März – Sonntag 10. April 2022



Fühlen Sie sich unwohl, müde, unbeweglich, der Bauch hat an Umfang zugenommen und Schuhe binden wird anstrengender? Sie wollen einfach nur Belastendes loslassen, aber irgendetwas bremst Sie dabei aus? Sie wollten schon immer einmal Ihre Ernährung verändern zu mehr Gesundheit? Sie wollen Ihrem Körper/ Geist etwas Gutes tun, vielleicht ein neues inneres Gleichgewicht finden?

Dann ist „Fit für den Frühling/ Sommer 2022“ genau das Richtige für Sie!

Mit diesen „5 Elementen“ wird es ein rundes Programm:

1) Ernährung: basische Ernährung

In 17 Tagen lernen Sie die Welt „Säuren“ und „Basen“ kennen und was es mit einer basischen Ernährung auf sich hat. Sie lassen so gut wie fast alle säurebildenden Lebens- und Genussmittel weg und erfahren, dass Ihnen auch mit basischen Lebensmitteln ein Universum zum Essen und zum Genuss zur Verfügung steht. Gleichzeitig füllen sich Ihre Speicher mit wertvollen Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen etc., Ihr Stoffwechsel passt sich an, Ihre Zellen werden gut versorgt, eine vorhandene „Handbremse“ wieder gelöst.



2) Kräuter: Loslassen mit Kräutern und Mineralien

Damit Ihr Körper sich von Stoffen die ihn belasten befreien kann, fördern Sie Ihre Ausscheidungs- und Reinigungsorgane (z.B. Leber, Niere) mit einem Kräuterelexier und basischen Kräutertee. Die Kräuter unterstützen Sie auch dabei von den geliebten Genussmitteln Abstand zu halten. Damit der Darm nicht mit dem Freiwerden von belastenden Stoffen überfordert ist, unterstützen Sie ihn mit einem Vulkanstein, welches diese Stoffe bindet.

3) Wasser: Kneippanwendungen

Mit leicht zu erlernenden Kneippanwendungen unterstützen Sie Ihren Körper und seine Organe beim Loslassen und trainieren dabei gleichzeitig Ihr Immunsystem.

4) Lebensordnung: Übungen für den Geist

In Übungen bringen Sie auch Ihren Geist dazu von dem, was er nicht mehr braucht, loszulassen.



5) Bewegung

Sie planen jeden Tag mindestens 30 Minuten Bewegung ein und bringen so Ihren Stoffwechsel in Fluss.

Bei allen 5 Elementen gilt grundsätzlich **„Jeder kann, keiner muss“**. Je mehr Elemente Sie nutzen umso nachhaltiger ist i.d.R. das Ergebnis.

Ablauf/ Termine:

Montag 21.03.2022 **Einführungs- und Vorbereitungsabend**

Freitag 25.03. – Sonntag 27.03.2022 **Einklangphase**: langsames ausschleichen der säurebildenden Lebens- und Genussmittel.

Montag 28.03. – Donnerstag 07.04.2022 **Intensivphase**: Sie versuchen sich an die Vorgaben zu halten und diese im persönlichen Lebensumfeld durchzuführen/ umzusetzen. Die Ernährung besteht aus überwiegend basenbildenden Lebensmitteln.

Freitag 08.04. – Sonntag 10.04.2022 **Nachklangphase**: Sie lassen wieder langsam und bewusst von Ihnen gewählte säurebildenden Lebens- und Genussmittel zu.

„persönliche“ Begleitung – Sie sind nicht allein – mitmachen und durchhalten wird leichter

Montag	21.03.2022	19.30 ZOOM-Meeting
Montag	28.03.2022	19.30 ZOOM-Meeting
Donnerstag	31.03.2022	19.30 ZOOM-Meeting
Montag	04.04.2022	19.30 ZOOM-Meeting
Donnerstag	07.04.2022	19.30 ZOOM-Meeting



Diese Abende bestehen aus einem kurzen Vortrag/ Informationen/ Erklärung von Übungen und dem Austausch untereinander. Zusätzlich erhält jeder Teilnehmer Zutritt auf einen Speicherort im Internet mit Informationen, Anleitungen, Übungen, Rezepten, Lebensmitteltabellen, aufgenommene ZOOM Meetings.

Kosten: 75 Euro (entspricht 15 Euro je Abend) für die Vorträge/ Informationen/ Begleitung über ZOOM. Zusätzlich entstehen dem TN Kosten für die unterstützenden Mittel (siehe 2.Element; je nach Bedarf und Ziel) und für die Lebensmittel, die er individuell verbraucht.

Anmeldung/ Fragen bitte über email an unger-naturheilpraxis@t-online.de mit Stichwort „Ökokiste Kößnach“ oder unter Telefon 08734 939 0455 **bis spätestens zum Freitag 11. März 2022.**



Das Programm „Fit für den Frühling/ Sommer 2022“ findet in Kooperation mit der Ökokiste Kößnach, Untere Dorfstr. 8, 94356 Kößnach, Tel.: 09428 949533, email info@oekokiste-koessnach.de statt. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.oekokiste-koessnach.de.



Dirk Unger
Heilpraktiker

Buchenstr. 7
84163 Marklkofen
Tel. 08734 939 0455
www.GenussamLeben.de
26. Januar 2022

